

儿童保健宜忌丛书

◆ 本书编写组 编写
◆ 杨瑞珍 主编

儿童运动健身

宜与忌



江西科学技术出版社

儿童运动健身宜与忌

本书编写组 编写

主编 杨瑞珍

编委 叶鸣 舒涛

郑时 祁仪

宗恒 杨扬

陈进 华文



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童运动健身宜与忌/杨瑞珍主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2005. 6
(儿童保健宜忌丛书)

ISBN 7-5390-2789-4

I. 儿… II. 杨… III. 儿童—体育锻炼—基本知识 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 040828 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcb.com>

选题序号: KX2005059

赣科版图书代码: 05106-101

儿童运动健身宜与忌

杨瑞珍主编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 6623341 6610326(传真)
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	150 千字
印张	6.25
印数	5000 册
版次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2789-4/G · 455
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

婴幼儿的体质强弱既有先天因素,又有后天因素。其中后天因素起着决定性的作用。如果婴儿出生时很健康,但在其成长过程中缺少体格锻炼,体质就会由强变弱;相反,即使出生时婴儿体质弱,但在其成长过程中除了加强护理、科学喂养以外,再注意体格锻炼,体质就可由弱变强。体质的强弱在一定条件下是可以相互转化的。若是在婴儿期就开始根据孩子的身心特点,采取适合年龄阶段的体格锻炼方法,并持之以恒,坚持下去,就能奠定良好的健康基础。

学龄儿童宜积极参加内容丰富多彩、形式多样、科学、文明、健康、活泼的体育活动,增强体质、陶冶情操,成为德、智、体、美全面发展的代新人。

学龄儿童健身宜坚持因地、因时、因人制宜和科学文明的原则。在各种健身活动中,遵循传统体育健身方法与现代体育健身方式相结合,个人锻炼与集体活动相结合,体育健身娱乐与医疗保健相结合,提倡形式多样,寓教于乐,注意安全,重在参与。

学龄儿童宜参加形式多样的野外、户外体育活动。可开展冬长跑、春郊游、夏游泳、秋登山等丰富多彩的体育活动和形式多样的夏(冬)令营体育健身活动,让儿童在大自然中磨练意志、锻炼体魄、陶冶情操。

学龄儿童宜参加自己喜爱的体育项目,如篮球、排球、足球、田径、游泳、乒乓球、羽毛球、体操、武术、棋类以及踢毽、跳绳等活动项目。

本书还对不同年龄儿童运动健身的禁忌问题提出了指导意见,以供家长参考。为方便阅读,对儿童运动健身宜与忌这两方

面的问题,采用了“○”和“●”分别标注,宜与忌在同一题目中出现的则以“◎”标注。本书在编写过程中,参考了中外部分资料,谨致衷心感谢。

目 录

一、儿童运动健身宜与忌

- 小儿宜做的大运动 (1)
- 小儿宜做的细动作及适应性动作 (2)
- 婴幼儿健身宜给足合理的营养 (4)
- 宜重视婴幼儿的“锻炼” (5)
- 心血管系统宜锻炼 (6)
- 呼吸系统宜锻炼 (7)
- 神经系统宜锻炼 (8)
- 肌肉、骨骼宜锻炼 (10)
- 锻炼可加速新陈代谢 (12)
- 在体育活动中培养自信心 (12)
- 锻炼宜适应环境 (15)
- 宜锻炼智力开发 (16)
- 想长个子宜适度锻炼 (17)
- 减肥宜锻炼 (18)
- 提高身体素质宜锻炼 (19)
- 幼儿锻炼宜讲科学方法 (20)
- 孩子宜拥有优美健壮的体态 (21)
- 锻炼前宜进行准备活动 (22)
- 培养少儿良好的体育锻炼习惯 (23)

○宜重视锻炼效果的好坏	(24)
○宜认清运动的作用和意义	(25)
○孩子锻炼时宜遵循的原则	(26)
○游泳抽筋宜自救	(27)
●孩子忌长得太胖	(28)
○孩子宜长得健美	(29)
○少儿健身宜注意的问题	(30)
○儿童宜打羽毛球	(32)
○宜做有助于增高的运动	(32)
●忌过早的剧烈运动	(33)
●忌过少运动	(34)
◎儿童赤脚锻炼宜与忌	(35)
○幼儿宜做基本动作的练习	(36)
○幼儿宜做站和坐的练习	(38)
○幼儿宜做走、跑和跳的练习	(38)
○幼儿宜做投掷练习	(39)
○宜带孩子走进大自然	(39)
◎带宝宝出游的宜与忌	(41)
○小儿脊柱侧弯宜预防	(43)
○儿童健身宜三浴结合	(44)
○幼儿宜做手指运动	(46)
○宜认清婴幼儿做健身操的好处	(46)
○婴幼儿宜做健身操	(47)
○婴幼儿做健身操宜注意的问题	(48)
●什么情况下婴幼儿忌做健身操	(49)
○婴幼儿做健身操宜讲原则	(50)

○做健身操宜选好时间及场所	(51)
○宜训练婴幼儿手功能	(51)
○婴幼儿宜做爬行健身	(54)
○父母辅导婴幼儿体格锻炼宜掌握的技能	(55)
○父母辅导幼儿体格锻炼宜注意的问题 ...	(56)
●什么情况下幼儿忌进行锻炼	(57)
○孩子对锻炼不感兴趣宜有对策	(57)
○宜避免锻炼中可能出现的意外损伤	(58)
○锻炼中出现损伤宜急救	(59)
○宜重视改进儿童体育活动	(60)
●儿童运动量忌过大	(61)
◎宝宝赤脚健身宜与忌	(62)

二、1 岁以内儿童运动健身宜与忌

○1 岁以内小儿宜做的训练	(64)
○新生儿宜做快乐体操	(64)
○新生儿宜做视听训练	(65)
○7~28 天的宝宝宜做手足运动	(66)
○7~28 天的宝宝宜做户外活动	(67)
○1~3 个月的小儿宜日光浴	(68)
○1~3 个月的小儿宜水浴	(69)
○1~3 个月的小儿宜做俯卧抬头	(70)
○1~3 个月的小儿宜做翻身练习	(70)
○1~3 个月的小儿宜做按摩	(71)
○1~3 个月的小儿宜做婴儿操	(71)

○6个月以内小儿宜做的锻炼·····	(72)
○幼儿宜做的杠杆操·····	(73)
○婴儿宜做的被动操·····	(74)
○婴儿宜做的主动体操·····	(75)
○幼儿宜做的徒手体操·····	(75)
○宜帮助婴幼儿做爬行操·····	(76)
○宜帮助婴幼儿做站立操·····	(77)
○宜帮4个月宝宝坐起来·····	(77)
◎6个月左右的婴儿直立跳跃宜与忌·····	(78)
○6个月左右的婴儿宜做户外锻炼·····	(78)
○6个月以内婴儿宜做的被动体操·····	(78)
○7~12个月婴儿宜做的主被动体操·····	(80)
○宜为6个月以上婴儿做冷水摩擦·····	(81)
○6个月以上婴儿宜做爬行练习·····	(81)
○6个月以上婴儿宜做拾物练习·····	(82)
○宜为6个月以上的婴儿摩擦皮肤·····	(82)
○6个月以上的婴儿宜做户外活动·····	(83)
○6个月以上的婴儿宜做训练运动·····	(83)
○宜训练婴儿的翻身动作·····	(84)
○宜训练婴儿坐起·····	(86)
○宜训练婴儿爬行·····	(87)
○宜训练婴儿站立·····	(89)
○宜训练孩子行走·····	(90)
○宜教宝宝学游泳·····	(91)
○宜为婴儿按摩·····	(92)
●忌超前引导孩子的动作发育·····	(92)

○婴儿宜进行适当的运动	(93)
-------------------	------

三、1~2岁幼儿运动健身宜与忌

○1~2岁的幼儿宜做辅助体操	(95)
○1~2岁的幼儿宜练习爬楼梯	(96)
○1~2岁的幼儿宜做空气锻炼	(97)
○适宜1.5~2岁幼儿的训练动作	(98)
○1.5~2岁的幼儿宜做模仿操	(99)

四、2~3岁儿童运动健身宜与忌

○2~2.5岁孩子宜锻炼手的精细动作	(101)
○2~2.5岁孩子宜锻炼独立爬楼梯	(101)
○2~2.5岁的孩子宜做冷水冲淋	(102)
○2~2.5岁的孩子宜做摇铃操	(102)
○2~2.5岁的孩子宜做户外活动	(104)
○2~3岁孩子宜做站立操	(104)
○2~3岁孩子宜做家庭体育锻炼	(105)
○2~3岁的孩子宜学游泳	(105)

五、3~6岁儿童运动健身宜与忌

○3~6岁儿童活动宜科学化	(107)
○宜为3~6岁儿童选择合适的体育项目	(107)
○宜合理安排锻炼项目	(108)
○3~6岁的儿童宜做体操	(109)
○3~4岁儿童宜做的节奏操	(109)

○3~4岁儿童宜做的坐操	(110)
○3~4岁儿童宜做的床上操	(112)
○4~5岁儿童宜做的拍手操	(113)
○4~5岁儿童宜做的基本部位操	(114)
○4~5岁儿童宜做的快乐操	(116)
○5~6岁儿童宜做的韵律操	(117)
○5~6岁儿童宜做的双人操	(120)
○5~6岁儿童宜做的动物模仿操	(122)
○3~6岁儿童宜做的健美操	(124)
○幼儿宜做的模仿操	(124)
○3~6岁儿童宜做的模仿操	(126)
○3~6岁儿童宜做的皮球操	(127)
○5~6岁儿童宜做的站立操	(128)
○3~6岁儿童宜做的椅上操	(128)
○3~6岁儿童宜做的拍手操	(129)
○3~6岁儿童宜做户外锻炼	(130)
○3~6岁儿童宜做的跑、跳、投锻炼	(130)
○幼儿宜做的持轻器械操	(131)
○幼儿宜做的小旗操	(132)
○幼儿宜做的哑铃操	(133)
○幼儿宜做的球操	(133)
○幼儿宜做的棍棒操	(134)
○幼儿宜做的铃鼓操	(135)
●儿童不宜进行拔河比赛	(136)
●儿童不宜翻跟头、倒立	(136)
●儿童不宜跳迪斯科	(137)

○6 岁儿童宜做体格锻炼	(137)
○6 岁儿童宜塑造健美体形	(138)
○蹦蹦跳跳宜有招	(139)

六、6~12 岁儿童运动健身宜与忌

●小区健身器材儿童不宜使用	(142)
○好体质宜从塑形体开始	(142)
○宜增强肺活量	(144)
○塑形宜抬头挺胸	(147)
○宜从小培养学生的体育意识	(148)
○宜培养小学生良好的运动习惯	(149)
○小学生宜上好体育课	(150)
○少儿适宜练习的项目	(151)
○家长宜为小学生选择体育项目	(152)
○家长宜帮孩子取得好的锻炼效果	(153)
○小学生宜跑步健身	(155)
○小学生宜跳跃健身	(158)
○小学生宜做的趣味性跳跃练习	(161)
○小学生宜投掷健身	(163)
○小学生宜做健身体操	(164)
○父母宜让孩子做垫上滚翻	(165)
○父母宜让孩子做双手倒立	(166)
○父母宜让孩子做水中游戏健身	(167)
○父母宜让孩子做球类游戏健身	(168)
○小学生宜爬楼梯健身	(172)
◎儿童骑车健身的宜与忌	(173)

◎儿童踩高跷健身的宜与忌	(174)
○儿童宜钓鱼健身	(174)
○儿童宜学武术操	(175)
●进食前后的运动量忌过大	(177)
○宜消除运动后的疲劳	(178)
○脊柱侧弯宜矫正	(179)
○八字脚宜矫正	(180)
○宜增强身体的柔韧性	(181)
●儿童健美的禁忌	(181)
○小瘦个儿宜锻炼	(183)
○儿童肥胖宜运动	(184)
○防治儿童支气管炎宜做保健体操	(185)
◎少儿锻炼时的宜与忌	(186)

一、儿童运动健身宜与忌

○小儿宜做的大运动

大运动包括颈肌及腰肌的平衡能力以及爬、行走、跑、掷、跳等。

(1) 抬头:初生新生儿颈肌完全无力,在从仰卧位扶至坐位时颈肌仅有短暂的张力增高。其后颈部肌张力增强,故小儿首先能在俯卧时仰头。检查从仰卧位扶起时的颈肌张力,3个月小儿头仍稍后垂,4个月时头、颈、躯干可维持在一个平面上。检查扶坐时的颈肌张力,2个月的婴儿扶坐时只能间歇的勉强地仰头,4个月时才基本上能自由抬头。在俯卧位,1个月宝宝的下颌能短暂地离开桌面抬起,2个月时头能经常保持在中线上,下颌可离开桌面呈 45° ,3个月时,下颌和肩部均可抬起离开桌面与桌面达成 $45 \sim 90^{\circ}$,上肢可撑起支持部分体重,胸部离开桌面。4个月时胸部离开桌面,面部与桌面角度呈 90° 。

(2) 坐:新生儿扶至坐位时头完全下垂,1个月时,由于腰肌无力,扶坐时背脊形成半圆形。3个月坐时腰呈弧形抬头达数秒。4个月坐时头不再后垂,在坐位时摇晃躯体,头随之摇摆不定。这时背部仅在腰部出现弯曲。5个月依倚而坐时能直起腰部,头不再摇摆不定。6个月时拉其手能从仰卧位坐起,能自己用手向前撑着坐,可坐在婴儿车或有围栏的椅子上。7个月独坐,但有时两手向面前支撑。8个月不用手支撑可独坐。9个月能坐稳,往前方倾斜时能保持平衡而不倒。10~11个月,能坐得很稳,并能改变姿势,可由坐位改成俯卧位,或由俯卧位改成坐位。12个月在坐位时能左右旋转去取物而不易跌倒。

(3) 爬:新生儿俯卧位时反射性匍匐动作。1个月时在前庭

扶正反射及上肢支撑反射的作用下,能以肘撑起身躯,并交替向前伸手试图抓取手不能及的物体,这是匍匐动作的开始。2个月时能在俯卧位交替踢腿。3~4个月时可用肘支撑上身达数分钟之久。7~9个月婴儿能用手支撑胸腹使身体离开床面,有时能在原地转动。8~9个月时能用上肢往前爬。1岁婴儿爬时可手膝并用,少数喜用手及足撑起全身爬或坐着滑动臀部向前移动。1岁半会爬台阶。爬对小儿胸臂部发育及提早接触环境有帮助。

(4)站立、行走和跑:新生儿期可引出踏步反射,2~3个月时当扶至立位时,髋、膝关节弯曲;6个月当呈立位时,两下肢可支持其体重;7个月扶站时,小儿能高兴的蹦跳;9个月时可扶站;11个月可扶栏独脚站,或作蟹行,此时搀着两手能向前走;13个月能独走,但两下肢分开,基底很宽,每步的距离、大小、方向也不一致,肩部外展,肘弯曲。15个月能爬楼梯,可自己站起,站得很稳,绕物体转弯时还不灵活。行走时不能突然止步,可自己上下楼梯(每个台阶需先后用两只脚去踏)。能抬起地上的东西而自己不跌倒。2岁时步态较稳,但仍需眼的协调,2~3岁能跑,但不能迅速起步及停止。上台阶时可一步一跨。能独脚站立数秒钟,4.5~5岁能快步奔跑,并伴有手臂的协调摆动。

(5)跳:跳的动作从两足交替走下台阶为开始(约1.5岁时),此时也能用一脚跨过低障碍物。2岁时能并足跃下一级台阶,也能并足往前跳一步及原地跳跃。3岁时能用一脚跳过低障碍物。约2/3的小儿在4.5岁时能跳稳。2.5~3.5岁时开始用独脚向前连续跳1~3步,5岁时可连跳8~10步,6.5岁时才能较好地蹦跳及奔跑。

○小儿宜做的细动作及适应性动作

细动作指手指的精细操作,细动作需要视感知的协调。在

描述及测验婴幼儿发育时,常把与适应环境有关的运动称为“适应性”发育,如抓取玩具、涂绘、搭积木等。把自理生活(如扣纽扣、系鞋带)及对人反应(如捏紧玩具不让夺走)中适用的细动作称为“个人-社会”发育。

新生儿时期可引出握持反射,持续2~3个月,握持反射消失后小儿才能有意识的握物。小儿上肢肌张力降低,才能开始手的捏弄动作。由于3~4个月小儿手眼不协调,故小儿常不能准确抓住近处的物体;5~6个月之前腰、手不能协调,故不能弯腰抓取、伸手不能触及的面前物体。6~7个月时能弯腰伸手拿取较远处物体,并将物体在两手间互相传递。9个月时小儿能随意放掉或扔掉手中物体,约15个月时小儿能正确地将2块2.5厘米立方木块搭起来,2岁时能搭6块,说明眼手协调已有进步。

小儿用手握物有一定的规律:①小儿先用手掌尺侧握物,后用桡侧,再用手指;②先用中指对掌心一把抓,后用拇指对食指钳捏;③先能握物,后能主动放松。手的捏握动作可促进小儿发育,并能反应小儿的认识水平。

细动作的发育进程如下:

1~4周:手常常握得很紧,抱坐时可挥臂试碰视线所及的物体。

1~3个月:看眼前或手中的物体。在3个月时,手经常呈张开姿势,可握住放于手中的长棒达数秒钟。

2~4个月:看见物体时全身乱动,并企图抓住,但判断不准,手常常伸过了物体,碰击桌上或悬挂着的物体,玩弄双手,交替看手及手中的物体。

4~5个月:能缓慢地将手伸向物体,主动握物,但动作不协调、不准确,常用双手去抓。

4~12个月:小儿把抓到的物品常放到嘴中。

5~8个月:用手掌握物。

6~9个月:用几个手指抓握,6个月后常喜触弄可变形、能发声及形状、颜色新鲜的物体;出现捏、敲等探索性活动。

9个月:可拇食指对指取物,可放下或扔掉手中的物体。

12~15个月:可用匙取食,不再把东西放在口中,可几页几页地翻书。

18个月:搭2~3块立方木块(边长为2.5厘米的正方体)。

2岁:能用杯饮水,可用筷子进膳,能拉去已解开的外衣,会转门把,搭5~6块立方木块,会一页一页地翻书。

2.5岁:会穿短袜或便鞋,搭8块立方木块,可把铅笔握在手中,手呈拳状。

3岁:会披衣、解纽扣、穿算盘珠,能用3块立方木块“搭桥”。

4岁:基本会自己穿衣。

○婴幼儿健身宜给足合理的营养

婴幼儿时期生长发育快,代谢旺盛,对营养素的需要与成人相比要多些,加上婴幼儿消化和呼吸的功能又尚未成熟,影响营养素的吸收和利用,所以小儿营养物质的供应量是一个复杂的问题。因为他们的生理状况经常变化,活动量大,个体差异显著,如果在饮食方面不注意,他们的特殊情况和需要就会直接影响或妨碍他们的正常生长发育,甚至患营养缺乏症,体型和体质都会受到损害。而这种损害不是一朝一夕能够修复的,有的可能会影响终生。比如,在膳食中蛋白质、热量、钙长期不足时,就会造成身体发育不良,身材瘦小,头发枯黄稀疏;缺锌会阻碍青春期的发育,导致性发育迟缓等;缺铁会引起缺铁性贫血,导致血红蛋白降低,食欲不振,精神疲惫,注意力不集中,记忆力减退,免疫机能受损,抵抗力降低。1岁以内的婴儿一般每日每千克体重约需铁1~2毫克,4~8岁每日每千克体重约需0.6毫克。钙也是幼儿期必不可少的,缺钙可造成小儿骨质生长障碍